



우림영양소식

7 - 8월호

발행인 : 교 장 장 영 순
 살핀이 : 교 감 정 은
 편집 : 영양교사 양 예 빈
 영양상담실 ☎ 715-1053

더위야 물러가라, '복날'

복날은 음력 6월에서 7월 사이의 초복, 중복, 말복으로 합쳐서 '삼복'이라고 부르기도 합니다.

우리가 몹시 더운 날씨를 '삼복더위'라고 말하는 이유는 초복, 중복, 말복의 삼복 기간이 여름철 중에서도 가장 더운 시기이기 때문이에요.



조선시대 궁중에서는 더위를 이겨내라는 뜻을 담아 삼복이 되면 높은 벼슬아치들에게 빙표를 나눠주었습니다. 빙표를 가지고 얼음 창고인 '장빙고'로 가면 얼음을 받아 갈 수 있었다고 합니다.

복날하면 생각나는 대표적인 음식 <삼계탕>!

왜 더운 여름날 뜨거운 삼계탕을 보양식으로 먹게 되었을까요? 동의보감에 따르면 닭고기는 따뜻한 성질을 가져 우리 몸의 내장 기관을 안정시켜주어 몸의 저항력을 키워준다고 합니다.



출처 : 네이버 지식백과, 한국민족문화대백과

머리를 감는 명절? 유두절!

음력 6월 15일 유두날은 '흐를 류(流)'에 '머리 두(頭)'라고 하여 '동류두목욕(東流頭沐浴)'의 줄임말입니다. 신라 시대 때에도 있었던 이 풍습은 동류(東流)의 맑은 개울물을 찾아가서 목욕을 하고 머리를 감으며 하루를 즐기는 것으로, 상스럽지 못한 것을 쫓

고 여름에 더위를 먹지 않기 위해서입니다.

유두절에는 수박 같은 햇과일과 유두면, 수단, 증편 등을 즐겨 먹습니다. '유두면'은 햇밀로 만든 국수로 더위를 타지 않고 오래 오래 장수한다고 하여 옛사람들은 유두면을 꼭 챙겨 먹었다고 합니다! 이 외에도 찹쌀가루나 밀가루를 쪄 구슬처럼 경단을 만들어 얼음 꿀물에 넣어 먹는 '수단'도 즐겼답니다. 출처 : 네이버 지식백과

여름철 불청객, '식중독'

식중독이란?

식중독은 자연적인 독성물질 또는 유해물질로 오염된 음식을 먹고 생기는 질환입니다.

어떤 증상이 생길까요?

식중독의 증상은 원인에 따라 다양하게 나타납니다. 대표적으로는 설사, 구토, 복통 또는 열이 나는 증상이 생겨요.

복날 식중독 예방 방법은?

- ✓ 생닭을 씻을 때, 주변에 물이 튀지 않도록 주의!
- ✓ 생닭을 씻은 후, 주변 세척·소독을 철저히 하세요!
- ✓ 생닭과 다른 재료는 칼·도마를 구분해서 사용!
- ✓ 중심 온도를 75℃에서 1분 이상 완전히 익히기!

출처 : 식품의약품안전처

7/1  Mon	7/2  Tue	7/3  Wed 수다날	7/4  Thu	7/5  Fri
친환경흑미밥 쇠고기미역국(16) 돼지갈비찜(5.6.10.13) 사과치커리유자무침(1.2.5.6) 돈육잡채(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 망고패션후르츠아이스	친환경발아현미밥 신의주순대국(2.5.6.10.13.15.16) 푸실리비엔나볶음(1.2.5.6.10.12.13.15.16) 부추양파겉절이(9.13) 순대부추찜*초장(2.5.6.10.13.16) 깍두기/배추김치(9) 적포도*청포도	자장면(1.2.5.6.10.13.16) 나가사키짬뽕국(5.6.8.9.13.16.17.18) 청경채볶음(5.6.13.18) 칠리깐쇼새우(1.2.5.6.9.12.13) 파김치*배추김치(9) 하트단무지 수제마늘토스트(1.2.5.6.13)	친환경발아현미밥 얼갈이배추된장국(5.6) 연근땅콩조림(4.13) 건파래볶음(13) 오리주물럭(5.6.13) 톡톡달걀말이(1) 갓김치/배추김치(9) 친환경 수박	친환경혼합잡곡밥(5) 친환경콩나물국(5.6) 들기름 막국수(1.3.5.6.13) 매콤무말랭이무침(5.6.13.17) 수제족발(5.6.10.13.15) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 보쌈김치*물김치(9) 파인애플
7/8  Mon	7/9  Tue	7/10  Wed 수다날	7/11  Thu	7/12  Fri
친환경혼합잡곡밥(5) 햄감자고추장찌개(1.2.5.6.10.13.15.16) 안동찜닭/납작당면(5.6.13.15.18) 도토리묵상추무침(5.6.13) 불고기메밀전병(2.3.5.6.16.18) 석박지*배추김치(9) 수제 브라우니(1.2.5.6.13)	친환경발아현미밥 숙음배추된장국(5.6) 양배추숙쌈*쌈장(5.6) 제육볶음(5.6.10.13) 베이컨로제떡볶이(2.5.6.10.12.13.16) 치즈너겟/머스타드(1.2.5.6.13.15.16) 배추겉절이(9.13) 사과즙*배즙(2.13)	떠먹는 유부초밥(1.2.5.6.9.10.13.16.18) 냉메밀소바(3.5.6.7.13.18) 꼬들단무지무침 데리아끼장어구이(1.5.6.13) 물김치*배추김치(9) 백자 멜론(2) 락교	찰옥수수밥 등촌칼국수(6.9.10.13.16.17.18) 매콤한알감자조림(5.6.13) 육전&파채(1.2.5.6.10.15.16.18) 훈제연어샐러드(1.2.5.6.12.13.16) 깍두기/배추김치(9) 초코츄러스(1.2.5.6.13)	친환경찰흑미밥 한우설렁탕*소면(6.13.16) 훈제오리숙주찜(1.2.5.6.12.13.18) 어묵볶음(1.5.6.13) 스팀두부*볶음김치(5.9) 깍두기(9) 망고라씨(1.2.5)
7/13  Mon	7/14  Tue	7/15  Wed 수다날	7/16  Thu	7/17  Fri
시원한 초계국수(5.6.13.15.16) 오징어브로콜리숙회(5.6.13.17) 비빔채소만두(1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 참쌀김부각(5) 석박지*보쌈김치(9) 바람떡	친환경혼합잡곡밥(5) 니모♥어묵우국(1.5.6.7.13.18) 김치삼겹볶음(5.6.9.10.13) 가지나물볶음(5.6.13.18) 해물볶음우동(5.6.8.9.12.13.17.18) 물김치*배추김치(9) 웃담요구르트(사과)(2.13)	미나리달걀볶음밥(1.5.6.13.18) 한우마라탕(1.2.5.6.10.13.15.16) 밀피유 배추찜(5.6.13.16) 참쌀탕수육(1.2.5.6.10.11.12.13.15.16.18) 배추김치*고들빼기김치(9) 우유크림 토스트(2.5.6.13)	친환경쌀오곡찰밥(5) 우리콩청국장찌개(5.6.9) 깍둑돼지고기메추리알장조림(1.10.13) 온두부/볶음김치(5.6.9.13) 부추새우잡채(채식)(5.6.9.13) 양상추사과참깨샐러드(1.5.12.13) 유기농 김구이 과일(자두)	친환경흑미밥 삼겹살김치찌개(5.9.10.13) 마늘보쌈(2.5.6.10.13) 순두부달걀찜(1.5.6) 실곤약무침(5.6.13) 석박지*배추김치(9) 꿀떡
7/20  Mon 급식의견향 반영메뉴	7/21  Tue	7/22  Wed 수다날	7/23  Thu	7/24  Fri 급식의견향 반영메뉴
친환경흑미밥 부대찌개*라면사리(1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 불짜장팽이버섯(2.5.6.13.16) 미역줄기맛살볶음(1.5.6.8) 치킨스테이크 (2.5.6.12.13.15.16.18) 열무김치*깍두기(9) 사과파이(1.2.5.6.14)	친환경발아현미밥 한우사골떡국(1.13.16) 동인동돼지갈비찜(5.6.10.13) 우영쇠고기야채볶음(5.6.13.16) 애호박*소시지전(1.2.5.6.10.15.16) 석박지*배추김치(9) 망고수박	장조림버터볶음밥(1.2.5.6.10.13) 두부미역미소된장국(5.6) 상추겉절이(5.6.13) 국물떡볶이(1.5.6.12.13.15.16) 물김치*나박김치(9) 던킨 미니 글레이즈드도넛(1.2.5.6)	한우표고콩나물밥(1.2.5.6.13.16.18) 숙회물회+소면(1.5.6.8.9.13.16.17.18) 우리콩튀각멸치볶음(5.6.13) 닭다리치킨(1.2.5.6.13.15.16) 깍두기*배추김치(9) 미니도시락김 천도복숭아 아이스티(11.13)	친환경흑미밥 우동장국(1.2.5.6.7.9.13.18) 흑임자샐러드파스타(1.2.5.6.12.13) 고구마치즈돈까스&소스(1.2.5.6.10.12.13.16.18) 웨지감자*시즈닝(1.5.6.12) 배추김치(9) 흑당버블티(2.13)

7/29  방학식 특식 급식의견함 반영메뉴	7/30 	7/31  수다날	8/1 	8/2 
친환경찰흑미밥 두부미역미소된장국 (5.6) 쫄면채소무침 (1.5.6.10.13.16.18) 흑임자 푸실리 샐러드 (1.5.6.12.13) 돈마호크&채소구이 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 깍두기/배추김치(9) 상하목장 아이스크림 (1.2.5.6)	<div>즐거운 방학</div>			
8/5 	8/6 	8/7  수다날	8/8 	8/9 
8/12 	8/13 	8/14  수다날	8/15 	8/16 
8/19 	8/20 	8/21  개학식	8/22 	8/23 
		불고기매운덮밥 (5.6.9.10.13.16.18) 얼갈이배추된장국(5.6) 꼬들단무지무침 국물떡볶이*김말이튀김 (1.5.6.12.13.15.16) 열무김치/배추김치(9) 수제톡톡말기라떼 (2.13)	친환경흑미밥 부대찌개 (1.2.5.6.9.10.13.15.16.17.18) 생선까스&타르타르소스 (1.2.5.6.13) 알감자버터구이 (2.5.6.13) 깍두기/배추김치(9) 친환경수박	친환경혼합잡곡밥(5) 콩나물국밥+수란 (1.5.9.17) 도토리묵 상추무침 (5.6.13) 돈육바싹불고기 (5.6.10.12.13.18) 스팀두부&볶음김치(5.9) 적포도*청포도 미니도시락김
8/26 	8/27 	8/28  수다날	8/29 	8/30 
친환경흑미밥 한우마라탕 (1.2.5.6.10.13.15.16) 마늘보쌈(2.5.6.10.13) 순두부달걀찜(1.5.6) 상추*깻잎쌈&쌈장(5.6) 무말랭이 무침(13) 보쌈김치*물김치(9) 수제냉미숫가루 (2.5.6.13)	친환경혼합잡곡밥(5) 니모♥어묵무국 (1.5.6.7.13.18) 안동찜닭/납작당면 (5.6.13.15.18) 우영쇠고기야채볶음 (5.6.13.16) 비빔채소만두 (1.2.5.6.10.12.13.15.16.18) 배추겉절이(9.13) 꿀떡	추억의도시락 (1.2.5.6.9.10.15.16) 도토리묵 냉국 (5.6.9.13.16) 사과치커리유자무침 (1.2.5.6) 물김치*나박김치(9) 약과&식혜(1.5.6) 타코야끼(1.5.6.13)	찰옥수수밥 삼겹살김치찌개 (5.9.10.13) 떡갈비간장소스조림 (5.6.10.13.15.16.18) 갑오징어숙회야채초무침 (5.6.13.17) 돈육잡채(5.6.10.13) 배추겉절이(9.13) 복숭아(11)	참치마요밥(1.5.16.18) 잔치국수(1.5.6.9) 상추겉절이(5.6.13) 돈육강정 (1.2.4.5.6.10.12.13) 석박지(9) 메론*연유(2)